【心靈 SPA 醫治系列】

19. 從人的眼光進入敬畏神

From People-Pleasing to the Fear of the Lord｜從討好人到活在神的眼光中

「敬畏耶和華是智慧的開端。」(箴言 9:10)

我們常常以為，自己在意別人的眼光，是因為重視人際關係、希望大家和睦，或是不想讓別人失望。然而，有時候，在這些看似善良的行為背後，卻藏著更深的恐懼：怕被拒絕、怕被誤會、怕被批評、怕失去關係，也怕自己不再被愛。

討好型行為

從心理學的角度來看，這種過度迎合他人、難以拒絕別人的行為，有時被稱為「討好型行為」（people-pleasing）。它不是正式的心理疾病診斷，而是一種可能形成於成長經驗、關係互動與內在信念的行為模式。一個人可能很有愛心、很願意付出，也很懂得察言觀色；但是，當他過度依賴別人的肯定來確認自己的價值時，付出就可能不再只是出於愛，而是出於恐懼。

例如：別人臉色一變，我就開始反省自己是不是做錯了什麼。別人沒有回覆訊息，我就擔心他是不是不喜歡我。即使已經很累，我仍然不敢拒絕別人的要求。別人批評我一句話，我可能反覆想好幾天。即使自己受到委屈，我仍然先安慰對方，害怕對方生氣。當別人不認同我時，我就懷疑自己是不是沒有價值。

表面上，我們似乎很會照顧別人；但在內心深處，我們可能一直在問：「如果我不夠好，別人還會愛我嗎？」「如果我讓別人失望，我們的關係是不是就會結束？」「如果別人不認同我，我是不是就不夠好？」當一個人習慣用別人的肯定來證明自己的價值，就很容易活在別人的期待裡，漸漸失去自己的界線，甚至明明不願意，卻仍然說「好」；明明知道不對，卻因為害怕得罪人而不敢說真話。

神要醫治的，不只是我們表面的討好行為，更是我們內心深處對安全感、接納與價值的渴望，帶領我們從人的眼光轉向神的眼光。

討好別人的背後

有些討好行為，可能與一個人成長過程中學到的相處方式有關。這並不表示所有討好型行為都來自童年，也不是要責怪父母，而是幫助我們理解：自己為什麼會形成某些反應。

有些孩子從小受到的肯定，主要來自成績好、聽話、懂事或幫忙做事。當他表現優秀時，得到稱讚；當他犯錯、拒絕或表達不同意見時，卻可能受到責備或冷落。久而久之，他可能形成一個內在信念：「我要夠好、夠乖、夠有用，別人才會喜歡我。」長大以後，即使沒有人明確要求他做

到完美，他仍然會不斷努力，希望透過付出、服事、工作表現或照顧別人，證明自己是有價值的。

心理學提醒我們：當一個人把自我價值與表現綁在一起，就容易把犯錯看成失敗，把拒絕別人看成自私，也把別人的不滿看成自己不夠好的證據。但在神的眼中，我們的價值不只是來自表現、能力或別人的評價。

行善與服事

以弗所書 2:10 說，我們是神的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善。我們行善、服事人，是因為領受了神的恩典；不是靠不斷行善，才能換取神的愛。這節經文幫助我們看見，行善與服事不是為了證明自己的價值，而是因為我們已經領受神的恩典。

有時候，我們不斷幫助別人、承擔工作，甚至不敢拒絕不合理的要求，表面上看起來很有愛心，內心卻可能隱藏著害怕被拒絕、被批評或失去關係的恐懼。我們以為，只要付出得夠多，別人就會肯定我們；只要讓大家滿意，我們就不會被排斥。然而，當付出成為換取接納的方式，我們就容易失去自由，甚至在服事中累積疲憊與委屈。

神要帶領我們重新認識自己的價值：我們不是靠做得夠多才值得被愛，也不是靠滿足所有人的期待，才能成為好人。因為領受了神的愛，我們可以甘心樂意地幫助別人；因為知道自己的有限，我們也可以謙卑地承認自己無法承擔所有事情。

真正的愛，不是害怕別人失望，所以勉強自己答應；而是在神的愛中，按著真理、能力與責任，作出合宜的選擇。**我不是為了讓別人喜歡我，才努力成為一個好人；我是因為領受了神的愛，所以願意活出愛。**

【醫治禱告：從討好人到活在神的愛中】

親愛的天父，感謝祢，因為祢認識我，也看見我內心深處的需要。主啊，求祢光照我的心，讓我看見自己是否常常活在別人的眼光中，因為害怕被拒絕、被批評、被誤會或失去關係，而不斷迎合別人，甚至忽略自己的感受與需要。

主啊，求祢醫治我內心深處的恐懼與不安。若我曾經因為不夠好而被責備，因為犯錯而感到羞愧，或因為害怕別人失望而習慣壓抑自己，求祢用祢的愛安慰我，使我不再被過去的經驗捆綁。求聖靈幫助我更新心思意念，使我不再相信「我必須夠好，別人才會愛我」，也不再認為「只有不斷付出，才能證明自己的價值」。

天父，求祢幫助我重新認識自己在祢面前的身分。我是祢所創造、所看顧的兒女，我的價值不在於別人如何評價我，也不在於我做了多少事，而是在於祢的恩典與慈愛。求祢使我明白，我不需要靠討好別人來換取接納，也不需要滿足每一個人的期待，才能成為一個有價值的人。

主耶穌，求祢潔淨我的服事動機。當我幫助別人時，求祢讓我知道自己是因為領受了祢的愛，所以甘心樂意地去愛人，而不是因為害怕被批評、被排斥，或渴望得到別人的肯定。求祢賜我分辨的智慧，使我知道什麼是祢所託付的責任，什麼是我不必承擔的重擔；什麼時候應當付出，什麼時候需要安靜、休息，並且勇敢地表達自己的界線。

求祢幫助我，在別人不認同我時，不急著否定自己；在別人失望時，不立即陷入自責；在別人不高興時，也不因為害怕衝突，就放棄真理與良心。求祢使我有謙卑受教的心，願意在自己做錯時誠懇地認錯，也有勇氣在需要堅持真理時，溫柔而堅定地站立。

親愛的天父，求祢帶領我從人的眼光轉向祢的眼光，從害怕失去人的愛，進入安穩於祢的愛；從勉強自己的討好，進入自由而真誠的付出。讓我不再為了讓每一個人滿意而疲憊不堪，而是學習在祢面前忠心，在人面前誠實，在關係中活出愛與智慧。

求聖靈時時提醒我：我不是為了讓別人喜歡我，才努力成為一個好人；我是因為已經領受了祢的愛，所以願意活出愛。求祢使我越來越敬畏祢，不再被人的眼光捆綁，並且在祢的恩典中，活出自由、平安、誠實而有力量的生命。

感謝祢愛我、接納我，也耐心地帶領我成長。願我的生命不再以討好換取安全感，而是以敬畏祢的心，活出祢所喜悅的樣式，成為祝福別人的器皿。孩子如此禱告，乃是奉主耶穌基督的聖名。阿們！

【19. 心靈 SPA 醫治禱告　吳淑玲　Deborah 牧師】